

# L'art d'être rebelle, ça s'entretient

**Psycho.** Se rebeller ne signifie pas être colérique, mais cela permet d'aligner ses paroles et ses actes à ses valeurs profondes. Bénéfique pour l'estime de soi et son propre bien-être.

## Le rebelle est mal vu

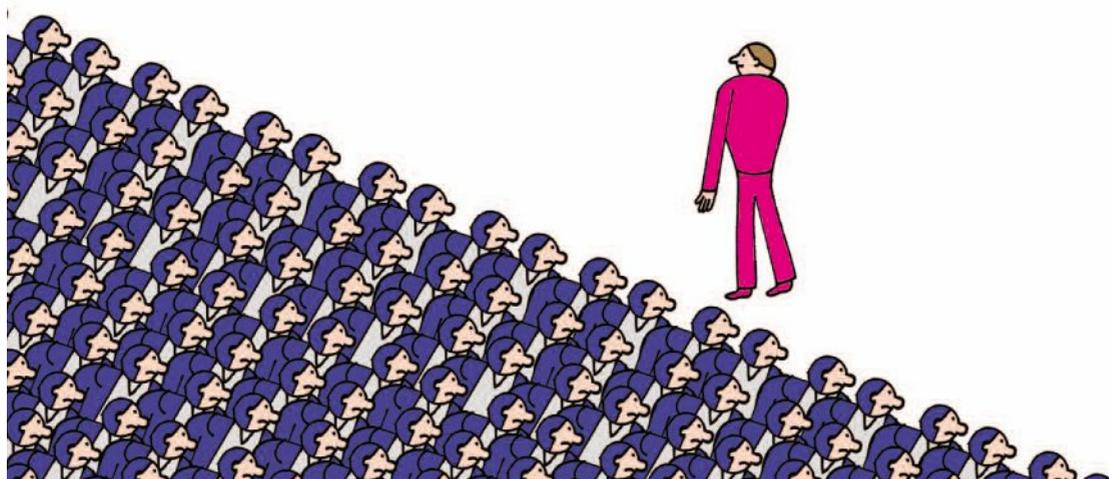
Être rebelle est généralement connoté négativement, remarque Virginie Lefranc, thérapeute dans le Calvados et autrice de *Changer son regard* ([stresspsychotherapie.fr](http://stresspsychotherapie.fr)) : « Cela renvoie à la résistance, l'insolence, à l'enfant qui conteste un ordre, à la personne qui sort du cadre. »

## Le risque de la soumission

Pourtant, celui qui ne se rebelle jamais est condamné à faire ce que son entourage attend de lui, sans prendre de recul. « Le soumis n'arrive pas à se détacher du jugement d'autrui ou réagit en fonction de peurs fondées sur des suppositions, comme ne plus être aimé ou rejeté socialement », poursuit Virginie Lefranc. Le risque est alors d'agir contre ses propres valeurs, d'en éprouver de la colère, que l'on retourne ensuite contre les autres. « Plus nous sommes incités à suivre une direction, plus nous devons nous interroger : sommes-nous manipulés ou fidèles à nous-mêmes ? »

## Se rebeller pour se connaître

La rébellion est nécessaire, pense la thérapeute : « C'est un chemin pour se questionner sur soi, clarifier ses émotions, réfléchir à ses propres va-



Charles Dutertre

leurs. » Cette situation me dérange-t-elle ? Ce que l'on me demande correspond-il à mes convictions ? « **Être rebelle pousse, d'une part, à devenir curieux et créatif et, d'autre part, à exprimer son unicité. Cela rebute ceux qui aiment contrôler les autres.** » En revanche, adopter une posture de contestation de principe, sans réfléchir ni au contexte ni à sa sincérité, ne mène qu'à la fatigue.

## Un rebelle dans l'équipe

Dès les années 1950, le psycho-

logue social Solomon Asch remarque que la présence d'un rebelle dans une équipe de travail y augmente le nombre de bonnes décisions. Dans son expérimentation, 37 % des professionnels d'une équipe étaient prêts, par conformisme, à suivre un mauvais choix de leur hiérarchie, tout en sachant qu'elle avait tort. En y introduisant un rebelle, le nombre de suiveurs est tombé à 5 %.

## Dans la pratique

Dans *Petit manuel d'une rebelle mo-*

*derne* (Les Presses littéraires, 12 €), Camille Voiry Gey témoigne des étapes de sa propre rébellion. Quittant le secteur professionnel de la banque, elle a opté pour une simplification de sa vie. En s'allégeant matériellement, en cessant d'entretenir des relations par politesse, en se soustrayant à l'influence de la publicité et en arrêtant de manger à des horaires arbitrairement fixés. Son *leitmotiv* : le respect de sa personne et de son bien-être.

Audrey GUILLER.

## PORTES OUVERTES du 17 au 19 octobre NOUVEAUTÉS 2020

### HYMER Classe B Masterline

à partir de

**109 990€**



Châssis Mercedes et SLC

### CHAUSSON 778 PREMIUM

à partir de

**55 900€**



Lit central Grande salle de bain double vasque

### MC LOUIS NEVIS 881

à partir de

**67 900€**



Lit central Salon banquette face-face

### POSSL 2 WIN +

à partir de

**45 900€**



Édition suréquipée Citroën 163 cv



La Mézière (35) • 02 99 66 45 32 - [www.adsloisirs.com](http://www.adsloisirs.com)